



# オジサンだって アンチエイジング

男性限定！

## メンズ水中エクササイズ教室

\* 日時 : 平成29年 1月 7日(土)・14日(土)  
21日(土)・28日(土)

13:00 ~ 14:30

\* 場所 : 河西体育センター 「温水プール」 弘前市石渡1丁目19-1

\* 参加費 : 1回500円(傷害保険料込み) (4回 1800円)

\* 募集人数 : 各回 10人 (先着順)

### ~ プログラム ~

13:00 ~ 14:00 水中ウォーキング & 水中運動レッスン

講師 : 森下良子氏

14:00 ~ 14:30 休憩・水分補給の後フリーの運動タイム

教室の復習、自主練習など…

自分の好きな運動を楽しみましょう。

申し込み・問い合わせ  
河西体育センター  
0172-38-3200

弘前市指定管理者



公益財団法人  
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association